

## VOCABULARY · EPISODE 01

# Slow Listening - The Secret to Fast English Fluency

Key words & expressions · English + Español

21 words

Your English Toolbox

1

## to pick up on

captar · percibir · darse cuenta de

### DEF

to notice something subtle that others might miss

*Used for perceptive observations about language patterns, tone, or social cues.*

### ES

Notar algo sutil que otros podrían pasar por alto.

Se usa para observaciones perspicaces sobre lenguaje, tono o señales sociales.

***She picked up on his accent immediately.***

She picked up on his accent immediately. -> Ella captó su acento inmediatamente.

***Slow listening helps you pick up on sounds you normally miss.***

Slow listening helps you pick up on sounds you normally miss. -> La escucha lenta te ayuda a captar sonidos que normalmente pierdes.

2

## to tune out

desconectar · dejar de prestar atención

### DEF

to stop paying attention; to mentally switch off from something

*Often happens involuntarily when content is too fast or too unfamiliar.*

### ES

Dejar de prestar atención mentalmente a algo.

Ocurre a menudo cuando el contenido es demasiado rápido o poco familiar.

***I tune out when the speaker talks too fast.***

I tune out when the speaker talks too fast. -> Me desconecto cuando el hablante habla demasiado rápido.

***Don't tune out — even background listening is valuable.***

Don't tune out — even background listening is valuable. -> No te desconectes — incluso la escucha de fondo es valiosa.

3

## to sink in

asimilar · calar hondo · quedarse grabado

DEF

(of information or an idea) to be fully understood and absorbed after a delay

*The delay before understanding is key — the brain processes slowly after first exposure.*

ES

Que una información o idea sea comprendida y absorbida completamente tras cierta demora.

El retraso antes de comprender es clave: el cerebro procesa lentamente tras la primera exposición.

***It took a while for the grammar rule to sink in.***

It took a while for the grammar rule to sink in. -> Le llevó un tiempo asimilar la regla gramatical.

***Listen several times and let the language sink in naturally.***

Listen several times and let the language sink in naturally. -> Escucha varias veces y deja que el idioma se asimile de forma natural.

4

## to get the hang of

cogerle el truco a · pillarle el punto a · hacerse con algo

DEF

to gradually learn how to do something correctly through practice

*Informal; implies that something felt difficult at first but becomes easier with time.*

ES

Aprender gradualmente a hacer algo correctamente a través de la práctica.

Informal; implica que algo parecía difícil al principio pero se vuelve más fácil.

***Once you get the hang of it, listening becomes effortless.***

Once you get the hang of it, listening becomes effortless. -> Una vez que le coges el truco, escuchar se vuelve sin esfuerzo.

***It takes time, but you'll get the hang of understanding fast speech.***

It takes time, but you'll get the hang of understanding fast speech. -> Lleva tiempo, pero le cogerás el truco al inglés rápido.

5

## to switch off

desconectar · apagar el cerebro

DEF

to stop paying attention; to stop thinking about something and relax

*Similar to 'tune out' but also implies deliberate mental rest, not just distraction.*

ES

Dejar de pensar en algo y relajarse; descansar mentalmente.

Similar a 'desconectar' pero implica descanso mental deliberado.

***Sometimes you need to switch off and let your brain rest.***

Sometimes you need to switch off and let your brain rest. -> A veces necesitas desconectar y dejar que tu cerebro descanse.

***If you can't switch off from studying, your retention drops.***

If you can't switch off from studying, your retention drops. -> Si no puedes desconectar del estudio, tu retención cae.

6

## stepping stone

peldaño · trampolín · escalón

### DEF

something that helps you make progress or reach a higher goal

*Often used in learning contexts: each small achievement is a stepping stone to fluency.*

### ES

Algo que te ayuda a progresar hacia un objetivo mayor.

Frecuente en contextos de aprendizaje: cada pequeño logro es un peldaño hacia la fluidez.

***Slow English is a stepping stone towards natural fluency.***

Slow English is a stepping stone towards natural fluency. -> El inglés lento es un peldaño hacia la fluidez natural.

***Every episode you finish is a stepping stone to confidence.***

Every episode you finish is a stepping stone to confidence. -> Cada episodio que terminas es un escalón hacia la confianza.

7

## breakthrough

avance · logro decisivo · momento clave

### DEF

a sudden important discovery or moment of progress after a period of difficulty

*In language learning, a breakthrough is when something 'clicks' and feels natural.*

### ES

Un descubrimiento o momento de progreso repentino e importante tras un período de dificultad.

En el aprendizaje de idiomas, ocurre cuando algo 'hace clic' y se siente natural.

***I had a breakthrough when I finally understood native speakers.***

I had a breakthrough when I finally understood native speakers. -> Tuve un avance cuando finalmente entendí a los hablantes nativos.

***Don't give up — your breakthrough might be one episode away.***

Don't give up — your breakthrough might be one episode away. -> No te rindas — tu avance puede estar a un episodio de distancia.

8

## to take in

asimilar · absorber · procesar

### DEF

to absorb and understand information fully

*Implies active processing, not just passive reception — you take in meaning, not just words.*

### ES

Absorber y comprender información completamente.

Implica procesamiento activo, no solo recepción pasiva — absorbes significado, no solo palabras.

***Listen slowly so you can really take in every word.***

Listen slowly so you can really take in every word. -> Escucha despacio para que puedas asimilar cada palabra.

***It's hard to take in new grammar when you're tired.***

It's hard to take in new grammar when you're tired. -> Es difícil absorber gramática nueva cuando estás cansado.

## 9 to go over

repassar · revisar · volver a ver

### DEF

to review or repeat something carefully; to check something again

*Essential in language learning — going over material multiple times builds long-term memory.*

### ES

Revisar o repetir algo cuidadosamente; comprobar algo de nuevo.

Esencial en el aprendizaje de idiomas: repasar el material varias veces consolida la memoria.

***Go over the episode transcript once more before the test.***

Go over the episode transcript once more before the test. -> Repasa la transcripción del episodio una vez más antes del examen.

***We'll go over the key vocabulary at the end of each lesson.***

We'll go over the key vocabulary at the end of each lesson. -> Repasaremos el vocabulario clave al final de cada lección.

## 10 actually

en realidad · de hecho · realmente

### DEF

in reality; used to emphasise that something is true or to correct a misunderstanding

*Very common filler in spoken English. Often used to gently correct or add surprising info.*

### ES

En la realidad; para enfatizar que algo es verdad.

[!]■ FALSO AMIGO: 'actually' ≠ 'actualmente'. 'Actualmente' en español significa 'currently/nowadays', no 'in fact'. Use 'en realidad' o 'de hecho'.

***I thought she was American, but she's actually British.***

I thought she was American, but she's actually British. -> Pensé que era americana, pero en realidad es británica.

***Slow listening is actually faster for building fluency than rushing.***

Slow listening is actually faster for building fluency than rushing. -> Escuchar despacio es, de hecho, más rápido para desarrollar fluidez que apresurarse.

## 11 threshold

umbral · nivel mínimo · punto de inflexión

### DEF

the level or point at which something begins to happen or have an effect

*In language learning: the threshold is the input level where you start to genuinely understand.*

### ES

El nivel o punto en el que algo comienza a ocurrir o tener efecto.

En el aprendizaje de idiomas: el umbral es el nivel de input en el que empiezas a comprender genuinamente.

***You need to cross a listening threshold before speech sounds clear.***

You need to cross a listening threshold before speech sounds clear. -> Necesitas cruzar un umbral de escucha antes de que el habla suene clara.

***Once you pass the threshold, comprehension improves rapidly.***

Once you pass the threshold, comprehension improves rapidly. -> Una vez que superas el umbral, la comprensión mejora rápidamente.

## 12 to wrestle with

### luchar con · batallar con · lidiar con

#### DEF

to struggle hard to deal with or understand something difficult

*Implies prolonged mental effort — you wrestle with a problem you haven't yet solved.*

#### ES

Esforzarse intensamente para lidiar con o entender algo difícil.

Implica esfuerzo mental prolongado — luchas con un problema que aún no has resuelto.

***She wrestled with the pronunciation of 'through' for weeks.***

She wrestled with the pronunciation of 'through' for weeks. -> Luchó con la pronunciación de 'through' durante semanas.

***Many learners wrestle with the difference between 'make' and 'do'.***

Many learners wrestle with the difference between 'make' and 'do'. -> Muchos aprendices batallan con la diferencia entre 'make' y 'do'.

## 13 shortcut

### atajo · camino corto · método rápido

#### DEF

a quicker way to achieve something; a method that saves time or effort

*In language learning, there are no real shortcuts — but efficient methods do exist.*

#### ES

Una forma más rápida de lograr algo; un método que ahorra tiempo o esfuerzo.

En el aprendizaje de idiomas, no hay atajos reales, aunque existen métodos eficientes.

***There is no shortcut to fluency — you have to put in the hours.***

There is no shortcut to fluency — you have to put in the hours. -> No hay atajo hacia la fluidez — tienes que dedicar las horas.

***Listening to native speakers is the closest thing to a shortcut.***

Listening to native speakers is the closest thing to a shortcut. -> Escuchar a hablantes nativos es lo más parecido a un atajo.

## 14 to stumble upon

### toparse con · encontrar por casualidad · tropezar con

#### DEF

to find or encounter something unexpectedly, without looking for it

*Often used for positive discoveries — you stumble upon a great podcast, a useful pattern.*

#### ES

Encontrar o encontrarse con algo inesperadamente, sin buscarlo.

A menudo se usa para descubrimientos positivos — te topas con un gran podcast, un patrón útil.

***I stumbled upon this podcast while searching for something else.***

I stumbled upon this podcast while searching for something else. -> Me topé con este podcast mientras buscaba otra cosa.

***You often stumble upon the best vocabulary in everyday conversations.***

You often stumble upon the best vocabulary in everyday conversations. -> A menudo te topas con el mejor vocabulario en conversaciones cotidianas.

## 15 to reinforce

### reforzar · consolidar · afianzar

#### DEF

to strengthen or support something, making it more likely to continue or be remembered

*In learning: repeated exposure reinforces memory. In behaviour: rewards reinforce habits.*

#### ES

Fortalecer o apoyar algo, haciéndolo más probable que continúe o se recuerde.

En el aprendizaje: la exposición repetida refuerza la memoria.

***Listening twice reinforces what you've already understood.***

Listening twice reinforces what you've already understood. -> Escuchar dos veces refuerza lo que ya has comprendido.

***Good habits need to be reinforced before they become automatic.***

Good habits need to be reinforced before they become automatic. -> Los buenos hábitos necesitan reforzarse antes de volverse automáticos.

## 16 to bear fruit

### dar frutos · dar resultados · rendir sus frutos

#### DEF

(of an effort or plan) to produce good results; to be successful

*Implies patience: you plant effort now and the results come later, like fruit on a tree.*

#### ES

Producir buenos resultados después de un esfuerzo o plan.

Implica paciencia: plantas esfuerzo ahora y los resultados llegan después.

***Your hard work will bear fruit — fluency takes time to develop.***

Your hard work will bear fruit — fluency takes time to develop. -> Tu arduo trabajo dará frutos — la fluidez lleva tiempo desarrollarse.

***Daily practice begins to bear fruit after just a few weeks.***

Daily practice begins to bear fruit after just a few weeks. -> La práctica diaria comienza a dar frutos al cabo de pocas semanas.

## 17 eventually

### finalmente · al final · con el tiempo

#### DEF

at some point in the future, after a long time or many difficulties

*Refers to an outcome that is certain but delayed. NOT the same as 'possibly'.*

#### ES

En algún momento en el futuro, después de mucho tiempo o muchas dificultades.

[!]■ FALSO AMIGO: 'eventually' ≠ 'eventualmente'. 'Eventualmente' en español significa 'possibly/by chance'. Use 'finalmente', 'al final' o 'con el tiempo'.

***If you keep listening, you will eventually understand native speakers.***

If you keep listening, you will eventually understand native speakers. -> Si sigues escuchando, finalmente entenderás a los hablantes nativos.

***She struggled for months, but eventually achieved fluency.***

She struggled for months, but eventually achieved fluency. -> Luchó durante meses, pero al final logró la fluidez.

## 18 upside

ventaja · lado positivo · aspecto favorable

### DEF

a positive or advantageous aspect of a situation

*Often used in contexts where something has both positive and negative aspects.*

### ES

Un aspecto positivo o ventajoso de una situación.

Se usa cuando algo tiene aspectos tanto positivos como negativos.

***The upside of slow English is that you catch every detail.***

The upside of slow English is that you catch every detail. -> La ventaja del inglés lento es que captas cada detalle.

***There's a big upside to making mistakes — you learn faster.***

There's a big upside to making mistakes — you learn faster. -> Hay una gran ventaja en cometer errores — aprendes más rápido.

## 19 to wire

conectar · cablear el cerebro · programar

### DEF

to establish neural connections through repeated use; to program the brain for a habit

*Metaphor from electronics: neurons that fire together wire together — the basis of habit.*

### ES

Establecer conexiones neuronales a través del uso repetido; programar el cerebro para un hábito.

Metáfora de la electrónica: las neuronas que se activan juntas se conectan — la base del hábito.

***Repeated listening wires your brain to recognise English sounds.***

Repeated listening wires your brain to recognise English sounds. -> La escucha repetida conecta tu cerebro para reconocer los sonidos del inglés.

***The more you practice, the more your brain gets wired for the language.***

The more you practice, the more your brain gets wired for the language. -> Cuanto más practicas, más se programa tu cerebro para el idioma.

## 20 effortful

esforzado · que requiere esfuerzo · costoso

### DEF

requiring a lot of effort and conscious attention; not easy or automatic

*Effortful learning is often MORE effective than easy learning because it forces deep processing.*

### ES

Que requiere mucho esfuerzo y atención consciente; no fácil ni automático.

El aprendizaje esforzado es a menudo más efectivo porque fuerza un procesamiento profundo.

***Effortful practice leads to stronger, longer-lasting memory.***

Effortful practice leads to stronger, longer-lasting memory. -> La práctica esforzada conduce a una memoria más fuerte y duradera.

***Reading without subtitles feels effortful — and that's exactly the point.***

Reading without subtitles feels effortful — and that's exactly the point. -> Leer sin subtítulos se siente esforzado — y ese es exactamente el punto.

21

## to struggle with

tener dificultades con · costar trabajo · batallar con

### DEF

to find something very difficult and be unable to do it easily

*Struggling is normal and productive in language learning — it means you're challenging yourself.*

### ES

Encontrar algo muy difícil y no poder hacerlo fácilmente.

Luchar es normal y productivo en el aprendizaje de idiomas — significa que te estás desafiando.

***Don't be ashamed if you struggle with connected speech at first.***

Don't be ashamed if you struggle with connected speech at first. -> No te avergüences si al principio tienes dificultades con el habla conectada.

***Most learners struggle with Farsi pronunciation but improve with practice.***

Most learners struggle with Farsi pronunciation but improve with practice. -> La mayoría de los aprendices batallan con la pronunciación del persa pero mejoran con la práctica.